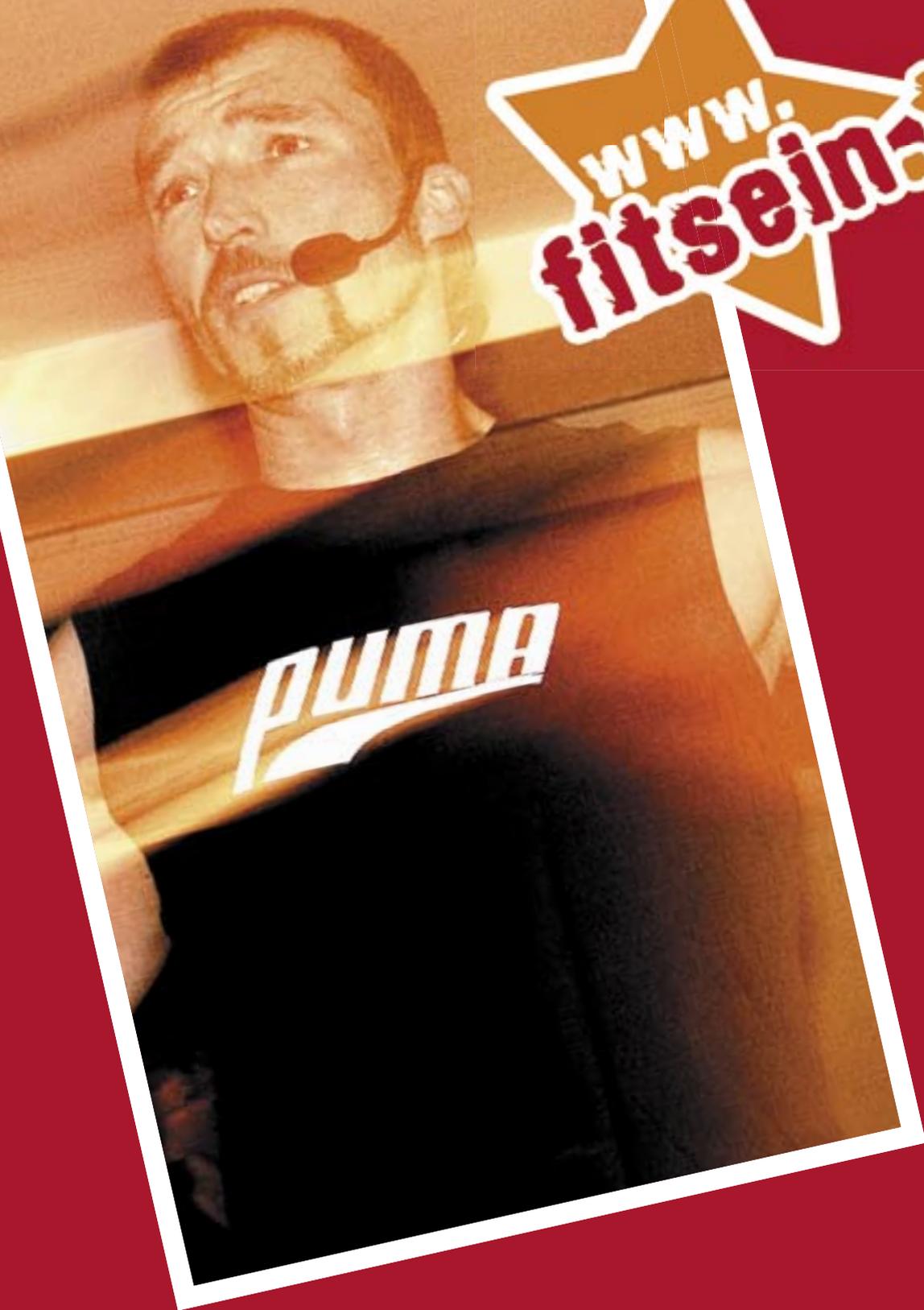


www.  
**fitsein.tv**



**fitsein.tv Academy**  
Ausbildungsprogramm 2005

# 1. Pilates-Instructor-Ausbildung (5tägig)

## Modul 1-2

Das Pilates - Training beinhaltet Dehn- und Widerstandsübungen, die ruhig und kontrolliert durchgeführt werden. Ziel des Trainings ist u. a. die Schulung der Körperwahrnehmung, die Kräftigung der Körpermitte und eine Optimierung der Körperhaltung. In diesem Modul werden die **Grundkenntnisse des Pilatetrainings** vermittelt, die **Pilatesprinzipien** erarbeitet und ein **kleine Übungsserie** mit den Basis-übungen vorgestellt.

## Modul 3-4

Nachdem die Grundkenntnisse im Pilates 1-2 vermittelt worden sind, erarbeitet Pilates 3-4 die **erweiterte Übungsserie; das Üben mit Klein-geräten** und das Sammeln von **eigenen Unterrichtserfahrungen** stellen weitere Inhalte dar. Außerdem werden **Modifikationsübungen bei Teilnehmern mit Bewegungsschwächen** vorgestellt.

## Pilates Diplom

Bestandteil der Prüfung sind die beiden vorangegangenen Module. Hierbei werden die theoretischen und praktischen Kenntnisse zum Pilates-training mit Videoanalyse geprüft.

### Termine:

10./11. September 2005  
29./30. Oktober 2005

statt **158 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

### Termine:

08./09. Oktober 2005  
26./27. Oktober 2005

statt **158 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

### Termine:

nach Absprache

statt Prüfungsgebühr: **100 EUR**  
(zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

# 2. Instructor für Wirbelsäulengymnastik (5tägig)

## Modul 1

Diese Ausbildung ist eine Ergänzung für alle Aerobic-Instructoren, Fitness- und Personaltrainer. Grundlegendes Wissen zur **Anatomie der Wirbelsäule** und **Kenntnisse über die Methoden des WSG-Training** sind Inhalte dieses Seminars.

## Modul 3

Bestandteil des zweiten Moduls ist vor allem die Wirbelsäulengymnastik. Es werden **verschiedene Möglichkeiten und Methoden des Wirbelsäulentrainings** erörtert, Elemente der klassischen **Rückenschule** vermittelt sowie **eigene Unterrichtserfahrungen** gesammelt.

## WSG - Diplom

Überprüft werden an dieser Stelle die theoretischen und praktischen Kenntnisse der beiden vorangegangenen Module.

### Termine:

25./26. Juni 2005

Modul 1 & 2 insg.

statt **158 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

### Termine:

nach Absprache

Modul 1 & 2 insg.

statt **158 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

### Termine:

nach Absprache

statt Prüfungsgebühr: **100 EUR**  
(zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

## 3. FITBOXE / Fit for Fight-Instructor-Ausbildung (5tägig)

### FITBOXE/Fit for Fight Basic

Nach den neusten Erkenntnissen der Trainingsmethodik habe ich mein entworfenes Programm „THAI BO“ unter dem Namen „Fit for Fight“ weiterentwickelt. Basierend auf ausgewählten Elementen verschiedener Kampfsportstile lernst du in diesem Kurs die Grundlagen für eine gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik kennen. **Ausserdem lernst du „the next Step“, workout am Schlagbag, dem legendären FITBOXE** kennen. Methodischer und didaktischer Aufbau, Variationsmöglichkeiten, Korrekturvarianten, sowie Marketingstrategien runden das gesamte Bild ab.

### FITBOXE/ Fit for Fight Advanced

Nachdem eine gründliche Einzelprüfung der erlernten Techniken von **FITBOXE / Fit for Fight - Basic** stattgefunden hat, vermitteln wir dir im zweiten Teil neue, wirkungsvolle Techniken. Diese sollen Grundlage für ein ausgewogenes und forderndes Training für geübte bis fortgeschrittene Teilnehmer sein. Aufbauende Entspannungs- und Stretchtechniken verleihen deinen Stunden noch mehr Vielfalt.

### FITBOXE/Fit for Fight Diplom

In diesem Kurs schaffst du dir deine ganz persönliche Plattform, indem du dich durch eine professionelle Überprüfung und die Bestätigung deiner Fähigkeiten von anderen Trainern abgrenzt. Nutze diese Quali-tätssicherung um den Studioleitern und letztendlich dem Kunden die Sicherheit zu geben, einen „**Könner**“ verpflichtet zu haben!

#### Termine:

30./31. Juli 2005  
1./2. Oktober 2005  
05./06. November

statt **158 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

#### Termine:

29./30. Oktober 2005  
03./04. Dezember 2005

statt **158 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

#### Termine:

10./11. Dezember 2005  
oder nach Absprache

statt Prüfungsgebühr: **100 EUR**  
(zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

## 4. Indoor- Cycling-Instructor-Ausbildung (4tägig)

### Modul 1

Inhalte des ersten Moduls sind: **Sicherheitsregeln des Indoor-Cycling, die Grundfahrtechniken, Training und Pulskontrolle, Technikkorrekturen, Kreieren verschiedener Streckenprofile, Arbeiten mit Musik, Motivationstechniken;**

### Modul 3

Das Ziel des zweiten Indoor-Cycling-Moduls ist die Überprüfung der erlernten Grundtechniken, das **Erlernen von Fortgeschrittenen Techniken**, das Erarbeiten von anspruchsvollen Streckenprofilen, Stretching, Materialkunde, „Fehler sehen und korrigieren“;

### Indoor -Cycling- Diplom

Die Prüfung besteht aus einem praktischen und einem theoretischen Teil zum Indoor-Cycling.

**Die Prüfung wird am 2ten Tag des Moduls 2 abgenommen.**

#### Termine:

10./11. September 2005  
26./27. November 2005

statt **158 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

#### Termine:

23. Juli 2005  
08. Oktober 2005

statt **158 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

#### Termine:

24. Juli 2005  
09. Oktober 2005

statt Prüfungsgebühr: **100 EUR**  
(zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

\* als fitsein.tv Studio

## 5. Fitnesstrainer-Ausbildung (7tägig)

### Modul 1

Das erste Modul (Basismodul) richtet sich an Fitnessbegeisterte, die noch keine Erfahrung als Trainer besitzen, oder ihr Wissen auffrischen wollen. Inhaltlich werden die **Grundkenntnisse in Anatomie, Physiologie und Biochemie** vermittelt. Ein zweiter Schwerpunkt ist die **Vermittlung des Basiswissens zur Trainingslehre und Trainingssteuerung**.

#### Termine:

10./11. September 2005  
29./30. Oktober 2005

statt **158 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

### Modul 2

Im zweiten Modul sind die Schwerpunkte der Ausbildung: der **Verkauf und die Beratung, Fitness-tests und Interpretation**, die **Durchführung eines Probetrainings** sowie die **Vermittlung der Grundlagen des Stretchings**.

#### Termine:

08./09. Oktober 2005  
26./27. Oktober 2005

statt **158 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

### Modul 3

Den Mittelpunkt des dritten Moduls bilden die Themen: **unterschiedliche Belastungsmöglichkeiten** (Methoden, Intensität, Umfang etc.) **beim Training mit Einsteigern und Fortgeschrittenen**. Ebenso wird das **Erstellen von Trainingsplänen für Problemgruppen** (Kunden mit Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Übergewicht, etc.) behandelt.

#### Termine:

nach Absprache

statt **158 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

### Diplom – Fitnesstrainer

Hierbei werden neben einer Hausarbeit die theoretischen und praktischen Kenntnisse aus den drei vorangegangenen Modulen geprüft.

#### Termine:

nach Absprache

statt Prüfungsgebühr: **100 EUR**  
(zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

\* als fitsein.tv Studio

## 6. Adventure Hour

Deine Cycling-Stunden verlieren an Bedeutung? Dir fehlen neue Ideen für das Bodystyling? Du möchtest Power-Stunden unterrichten, aber ohne Choreographie? Dann lerne Adventure Hour® kennen! Adventure Hour® ist ein völlig neues Circuit-Programm in den Bereichen Fitness, Aerobic und Indoor-Cycling. Verschiedenste Outdoor Sportarten werden nach modernsten gesundheitlichen

Richtlinien in das Group-Fitness-Programm übernommen und zu einem ganz speziellen Adventure-Trip zusammengefasst. Je nach Saison wird nach **Sommer- und Winterprogramm** unterschieden. Durch spezielle Visualisierungstechniken, kombiniert mit Hilfsmitteln aus dem täglichen Studiobetrieb (z.B. Tubes, Langhanteln, Steps ...), erfährt die Group-Fitness-Class eine völlig neue Bedeutung. Die

einfachen, leicht nachvollziehbaren Animationen und die spezielle Musikgestaltung machen dieses Programm zu einem wahren Abenteuer. Lass dich überraschen, von einem Stundenprofil, welches gleichermaßen den Spaßfaktor und die Komponenten eines anspruchsvollen gesundheitsorientierten Trainings bestimmt.

### Termine:

11./12. Juni 2005

statt **175 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

### Termine:

15./16. Oktober 2005

inkl. CD & T-Shirt

### Termine:

03./04. Dezember 2005

## 7. Specials (Workshops)

### Nordic Walking (2 tägig)

Ein wertvoller neuer Bestandteil im Fitness- und Rehasport ist das Nordic Walking. Gerade für Übergewichtige, Untrainierte und Kunden mit Verschleißerkrankungen an den Gelenken ist es ein abwechslungsreiches Training an der frischen Luft. Inhalte der Ausbildung sind: Technik-training spielerisch erlernen, Fehler-korrektur und -kontrolle, Anatomie, Materialkunde, Arbeiten mit dem Herzfrequenzmesser, Stretching mit Stöcken, Kräftigungsübungen mit Stöcken, Erarbeiten von Streckenprofilen.

### Staby Bar (Workshop)

Staby Bar ist ein neues multitalentiertes Trainingsgerät. Der Schwingstab besteht aus Glasfaser mit 2 kugeligen Endstücken. Das Training baut sich über die körpereigenen Reflexe auf. Die kleineren, tiefer liegenden Muskeln (unbewusst) helfen den größeren, oberflächlichen Muskelgruppen (bewusst) alle Bewegungen zu kontrollieren und wirkungsvoll auszuführen. Durch diesen „Muskelzusammenchluss“ (Koaktivierung) sind ca. 200 -300 Muskelkontraktionen in der Minute möglich. Erfolgserlebnisse lassen sich deshalb schnell erkennen.

### Inhalte:

- Anatomie
- Materialkunde
- Erlernen der speziellen Schwungtechnik
- Integration des Staby Bars in Aerobic-, Kräftigungs-, und Wirbelsäulenstunden

### Termine:

4./5. Juni 2005

16./17. Juli 2005

17./18. Sept. 2005

statt **158 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

### Termine:

28. Mai 2005

25. September 2005

12. November 2005

statt **75 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

\* als fitsein.tv Studio

## Step-Workshop (2tägig)

Du unterrichtest seit einiger Zeit Step-Aerobic und suchst nach einer neuen Herausforderung für dich und auch deine Teilnehmer? - Dann bist du hier genau richtig! In diesem Workshop werden weitere Aufbaumethoden besprochen und verschiedene Möglichkeiten zur Stundengestaltung vorgestellt. Gleichzeitig wird auch deine Technik überprüft und ver-feinert!

### Termine:

01./02. Oktober 2005

statt **129 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

## Aerobic-Workshop

Hier erwartet dich neben Techniküberprüfung, viele verschiedenen Aufbauideen, die deine Aerobicstunden wieder zu einem Highlight werden lassen.

### Termine:

09. Oktober 2005

statt **79 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

## Workout-Workshop

Inhalt demnächst

### Termine:

18. Sept. 2005

statt **79 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

## Workshop: Ernährung (Modul 1)

Dieser Workshop ist eine Einführung in die Ernährungslehre und in die Grundlagen der Ernährungsberatung.

Es ist gleichzeitig das Modul 1 der Ernährungstrainer-Ausbildung.

### Termine:

demnächst

statt **129 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

## Pilates Refresh

Dieser eintägige Workshop versorgt dich wieder mit neuen Pilates-Choreographien für deine Stunden. Gleichzeitig werden bekannte Übungen in ihrer Technik überprüft.

### Termine:

13. November 2005

statt **79 EUR** (zzgl. MwSt.)

**kostenlos\***

# Das Referententeam



## **Robbi Dienersberger**

Studioinhaber und –leiter,  
Schulleiter E-W-A und der Nordic  
Walking Schule Leipzig

International anerkannter  
Fitnessexperte, Presenter und  
Referent

Begründer von Thai-Bo und Fit For  
Fight

Aerobic Master Trainer -

Kampfsport- und Boxexperte,  
Mastertrainer FITBOXE (GER)

Fachbuchautor und  
Fernsehmoderator „Schlank & Fit“

EWA-Referent für  
FITBOXE, Fit for Fight, Indoor  
Cycling, Nordic Walking, STABY,  
Lift, Dance, Adventure H/F



## **Nicole Gleim**

Diplomierte Sportpädagogin

Kursbereichsleiterin und Wellness-  
Expertin in AEROBBI´s Wellfit Park

EWA-Referentin für Pilates, Fit for  
Fight und Nordic Walking

Fachübungsleiterin für Reha-Sport



## **Claudia Rösel**

Pädagogin

Organisatorin der TmT-Convention  
in Leipzig

EWA-Referentin für  
Wirbelsäulengymnastik



### **Jan Fröhlich**

Programme

Dipl.Sportlehrer, Rückenschullehrer,  
Uni Leipzig

Cheftrainer „AEROBBI´ s Wellfit  
Park“, Leipzig

Referent für Fitness & Personal  
Training

Referent für kampfspororientierte



### **Stefan Westerhause**

Organisator von (Adventure)  
Camps für Jugendliche  
(fitnessorientierte Jugendreisen)

Diplomlehrer, Betriebswirt

Fitnesstrainer

Begründer von Adventure Hour  
und Adventure Fight

Referent bei der EWA und beim  
Landessportbund Thüringen

## **unsere Partner:**



**Info:**  
**0180 34 35 36 7**  
**www.probetraining.de**

oder kontaktieren Sie uns per E-Mail:

**info@fitsein.tv**